

soudanshitsu-dayori 相談室だより

平成 29 年 6 月 6 日発行 第 358 号

公益財団法人井之頭病院理念「患者様の権利尊重」

基本方針 1. 人権を尊重した医療の提供

2. 誠心、誠意、誠実をこめた奉仕

3. 社会復帰促進とノーマライゼーションへの援助

発行：井之頭病院相談室 0422-44-5331（代）

〒181-8531 三鷹市上連雀 4-14-1

ホームページ <http://www.inokashira-hp.or.jp>

今月の相談室だよりの紙面	
2 ページ	アルコール家族ミーティング参加者の声をご紹介します
3 ページ	読者投稿コーナー だよりんの letter box 梅雨にまつわるアンケート/ラブ・ハーツの頭の体操時間
4 ページ	地域の催し物のご案内 第6回心のアート展 6月27日～7月2日 自立支援医療をご存知ですか／編集後記



6月6日～7月6日 当院で行われるご家族向けの催し

※ 当院を利用されているご家族を対象としています。

★ 車でお越しの方は、駐車料金が発生致します。30分毎に200円となりますので、ご了承ください。

つながろう 家族のための「わわわ会」 当日参加もできます！！

統合失調症とつきあいながら暮らすことについての、わかりやすいご家族向けの講座です。

6月24日(土)「病気とお薬」(担当:医師、看護師、薬剤師)

次回 7月29日(土)「精神科リハビリテーションと福祉サービス」

(担当:作業療法士、ソーシャルワーカー等)

10:00～12:00

当院2号館1階 作業療法室2にて

費用:テキスト代300円(2回分)

相談室で予約の上、直接会場にお越しください⇒電話予約も可:0422-44-5331(代)相談室

家族懇談会 日ごろ感じていることを安心して話せる場所です。毎月最終土曜日開催

予約不要ですので、直接会場へお越しください。

6月24日(土) 14:00～15:30 当院2号館1階 作業療法室2にて 無料

アルコール家族教育プログラム ※プログラムは変更の可能性がありますので、3-2 病棟にお問い合わせください。

アルコール依存症に関するビデオを用いた学習と講義です。予約不要ですので直接会場へお越しください。

6月10日(土)、7月8日(土) アルコール依存症が家族に及ぼす影響(担当:看護師)

6月17日(土) コミュニケーションの回復と社会資源(担当:ソーシャルワーカー)

6月24日(土) アルコール依存症の回復過程と家族の対応(担当:看護師)

7月1日(土) アルコール依存症とその治療(担当:医師)

10:00～11:30

当院3号館1階にて

費用:無料

アルコール家族ミーティング ご家族自身の気持ちを整理し、ご本人との関係を見直すことを目的としています。

また、ご家族同士のつながりのなかで癒されることを実感していただいています。

毎週土曜日 11:30～12:30 当院3号館1階にて 予約不要、直接会場へお越しください。

家族セルフヘルプグループ「かけはし」 家族による家族のための相談例会です。毎月第2土曜日開催

6月10日(土) 14:00～16:00 当院2号館1階 作業療法室2にて 予約不要、直接会場へお越しください。

アルコール家族ミーティング参加者の声をご紹介します

当院では、毎週土曜日 11:30~12:30 に、アルコール依存症の方のご家族を対象としたアルコール家族ミーティングを行っています。ご家族自身の想いを話し、ご本人との関係を見つめなおすきっかけを作ることができ、ご家族同士のつながりを感じていただける時間になっているように思います。

今回は、アルコール家族ミーティングに実際に参加されているご家族に、アンケートを行いました。紙面の都合上、全てをご紹介はできませんが、参加されているご家族の声を紹介したいと思います。アンケートへご協力して下さった皆さまありがとうございました。



どんな場所になっていますか？

自分にとって無くてはならない存在になっている。心を整理して、前向きに生活するために考えることができる場所。

外に出るきっかけになっています

5年くらい経て始めは不安をとり除いてもらう場所かな？と参加しましたが答えは、個々がうのでいろんなパターンがある中で自分のところに似ているケースを聞き、参考にさせてもらっています。

自分の気持ちを素直にはきかせ生き方を考えられる場所

アルコール依存症の知識習得
心の栄養剤

心のより所になっています



遠慮せずに依存症の事を話せる

私のストレスの発散の場所になっていて家族会は大事な心の安定です

参加してみた感想

色々な事をたくさん話しをして皆さんが笑っていただける事がなにより嬉しいです。

自分だけ孤独な状況にならないこと、仲間が居ること、一人ではないんだという目ざめを得ています。よそでは言えない話を聞いてもらえ、本当に有難いです。

主人が入院した頃から苦しい胸の内を家族会のみなさんに聞いていただき救われた。この病気の家族として先輩の方々の話を聞くと、日々の不安から開放される。家族を巻き込む難しい病気なので、家族も本当につらく苦しいと思うので、ぜひ多くの家族が参加してほしいと思います。

同じ悩みをかくさず打ちあけられる。他の家族の方の話から自分を振り返り考えたり、これからの自分の行動の支えになる。

最初は疎外感を感じたけれど少しずつなじめた。患者本人は断酒して2年になり、今の私には大きな酒害はないけれど、家族会と自助グループからは離れる気にならない。自分に余裕があるときには、他の方のお話もしっかりきけるけれど、そうじゃない時も……。これからもゆるーく参加したいですね♡

他の方の悩みや経験、関わり方など聞かせて頂けることで自分の中の気持ちに改めて気づける気がします。

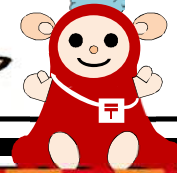
皆さんの様々な経験をお聞きしたり、助けて（気持ちを）いただける貴重な場所となっています

同じ悩みを持つ仲間の話聞いて、自分の話も話して自分の気持ちが軽くなって帰っています。

参加されているお一人お一人にとって、様々な意味のある場になっているように感じます。予約不要で参加していただけますので、ぜひ足を運んでいただけたらと思います。ご参加をお待ちしております。（鈴木）

読者投稿コーナー

だよりん



だよりんの

Letter Box

今月号は読者の皆さんにお答えいただいた
梅雨にまつわるアンケートをご紹介します

- ①雨の日に気分を上げる方法
- ②雨と聞いて思い出す曲

P-まん



- ①オシャレする事、運動する事
- ②今井美樹の「雨にキッスの花束を」
PN.宮ちゃん

- ①雨が止む頃には夏が来ると思う
- ②「雨に唄えば」 PN.いわやん

- ①あじさいや木をみる
- ②小林麻美「雨音はショパンの調べ」
PN.白い太陽

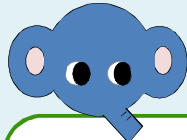
- ②三善英史の「雨」

PN.ナナシ

涙
悲しい涙も、
いつかきっと、
最高の笑顔の
素になる

PN.akko

いのそう



皆さま、ご投稿ありがとうございました！これから、沢山のご投稿をお待ちしております♪
なお、アンケート②の回答は、編集担当が一部修正して掲載いたしました。ご了承ください。

- ①かわいいレインシューズ、かさで。
- ②「雨音はショパンの調べ」

PN.ふーちゃん

- ①天候通り逆らわず静かに読書などして過ごす。気分を静めておく事も必要では！
- ②青江三奈の「雨に咲く花」

PN.井の頭ひろし

- ①ダムに水がたまってありがたいと思うようにする
- ②三善英史の「雨」、さだまさしの「雨やどり」

PN.正直者

- ①好きな音楽を聴く。近いうちにある楽しみな予定を考える(予定を立てる)。「雨の日に気分を上げる方法」と検索する。
- ②森高千里の「雨」、ASKAの「はじまりはいつも雨」、
リンドバグの「きっと銀の針のような雨が」 PN. Y.M

ラフ・ハーツの頭の体操時間



下記のパーツを組み合わせて
二字熟語を作ってください。
(例題: 刀 角 言 牛 兎 (答) 解説)
【目 木 火 言 火】

前回の解答: 51 (日本の小銭を組み
合わせ小さいものから並べた値)

7月号では7月に制定された〇〇の日に関するアンケートを募集します！

下記のアンケートにご記入いただき、外来相談受付にあります回収BOXに投函ください。切り取りたくない場合は別途アンケート用紙がありますので外来相談受付までお声かけください。その他の投稿もお待ちしております！なお、投稿はオリジナルのものに限らせていただきます。(岡松・宮本)

キリトリ

【だよりんの Letter Box アンケート】今日は何の日？(7月編)

- 7/17 は海の日。海の思い出を教えてください。
()
- 7/25 はかき氷の日。好きなかき氷の味を教えてください。
()
- ペンネーム ()





地域の催し物のご案内

第6回心のアート展 臨 “生” 芸術宣言！ 一生に向き合うことから

東京精神科病院協会が主催する「心のアート展」は、精神障害のある方が描いた作品そのものを広く一般の方々に観ていただく芸術展として開催するものです。

公共性が高く、かつ専門的なギャラリーにおいて展示することにより、精神障害に関する偏見を乗り越え、理解を深める転機となることはもちろん、社会に向けて発信していく文化的、社会的アート活動となることを目指しています。(ホームページより一部抜粋)

展示期間中は作品展示のみならず、精神科の芸術療法を題材とした映画「ニーゼと光のアトリエ」の特別上映や、作者や関係者の方に作品を語っていただくギャラリートーク、座談会などの企画も行われます。

詳細はホームページ (<http://kokoronoart.toseikyo.or.jp/>) や外来相談室前のポスターをご確認ください。

日時：6月27日(火)～7月2日(日)

10:00～19:00(最終日は17:00まで)

会場：東京芸術劇場5階 [ギャラリー1]

池袋駅西口より徒歩2分 駅地下通路2b出口と直結しています

料金：観覧・参加費ともに無料

主催・問い合わせ先：一般社団法人東京精神科病院協会 042-352-0541



自立支援医療制度をご存知ですか？

「自立支援医療とは」、統合失調症、そううつ病、うつ病、アルコール依存症等について、通院医療の際にかかる医療費の一部を公費で負担する制度です。この制度を利用すると、自己負担額は保険診療の1割となります(注：登録した医療機関や薬局、訪問看護ステーションに限ります。尚、当院は院外処方です)。

また、対象者の「世帯」の所得等に依りて1ヶ月の自己負担の限度額が設定されています。さらに、都内在住の方で「世帯」が非課税の場合、申請により自己負担額がゼロになります。詳しくは、会計窓口、相談室までお問い合わせください。

※申請には2年に一度診断書が必要になります。当院での診断書料は5400円です。自治体により、独自に診断書料金の助成を設けている場合がありますので、各自お問い合わせください。



編集後記：梅雨が近づいてきたので、夏に向けてエアコンの掃除を忘れずに済ませておきたいです。(村越)